

ТСО: компьютер, мультимедийная установка.

Форма использования: в образовательной и досуговой деятельности.

Авторский медиапродукт: презентация

Цель: освоение знаний о физической культуре и спорте

Название работы:



«Чем мы отличаемся

или

Физические качества человека и не только...»



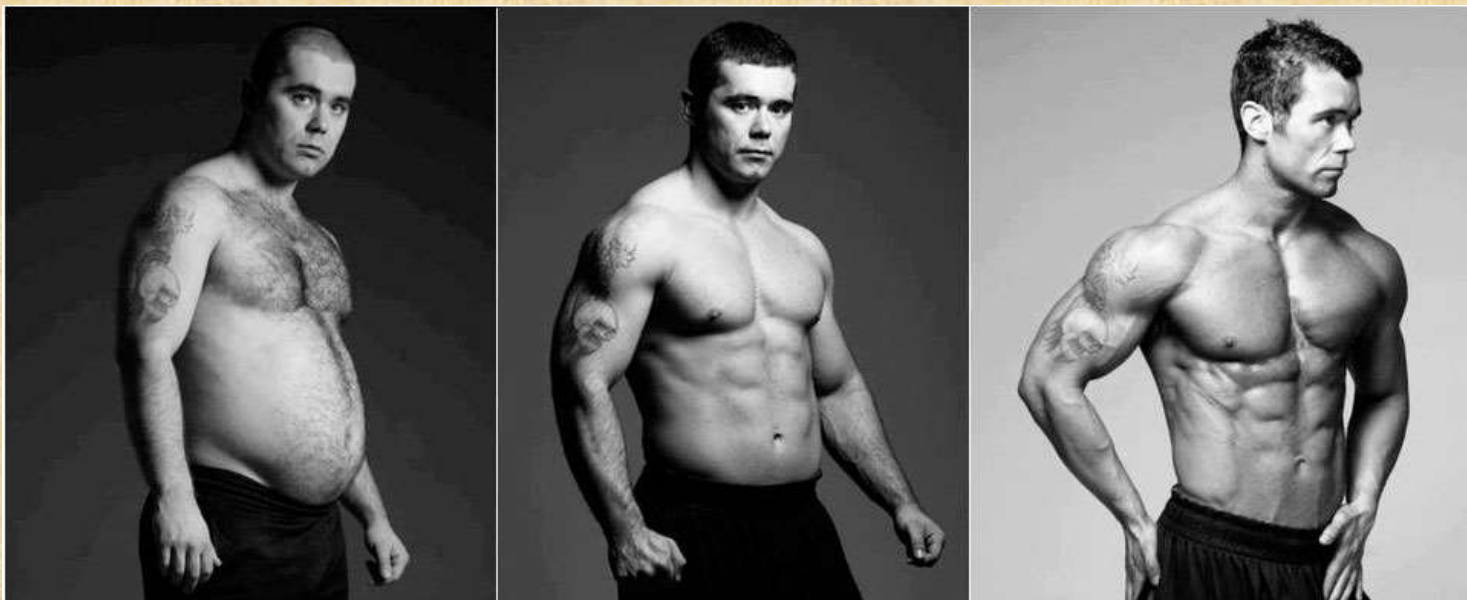
Наверное, никто не будет спорить с тем, что в мире нет двух, абсолютно одинаковых людей, даже близнецы отличаются друг от друга.



Чем же мы отличаемся? Цветом глаз, отпечатками пальцев, веснушками или родинкой. Эти признаки даны нам от рождения, их нельзя изменить при помощи тренировок.



Есть также внешние признаки, которыми мы отличаемся, и которые можно изменить при помощи правильного питания и физических тренировок.



Это рост, вес, осанка.

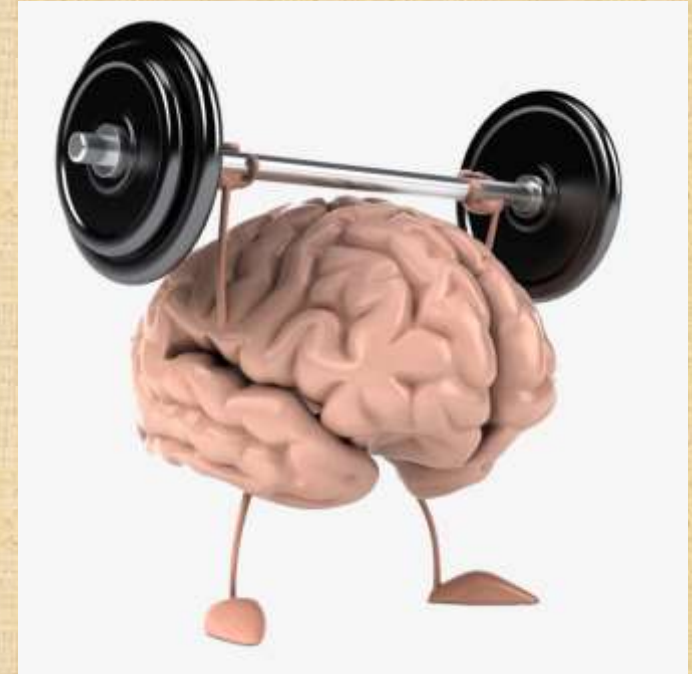
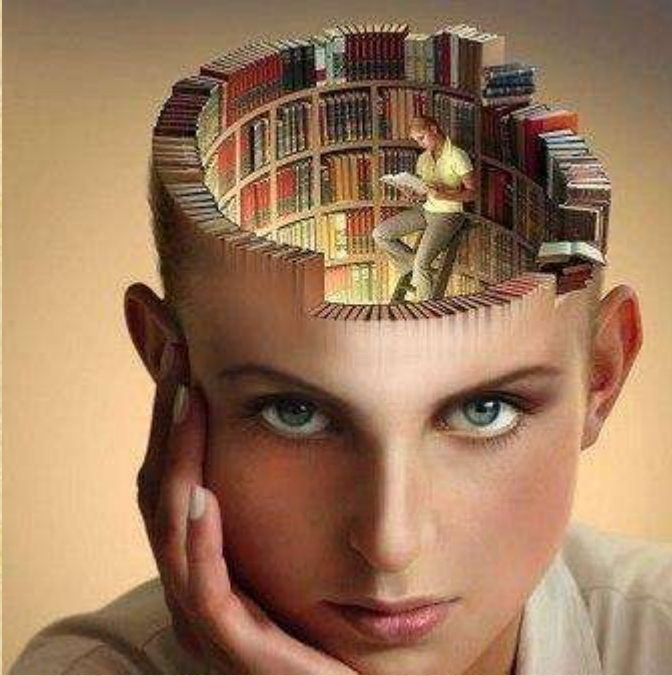
Физическое развитие

– это «взросление человека», в ходе которого растёт и развивается весь организм.



Физическое развитие определяется такими показателями, как **длина (рост)**, **масса тела (вес)** и **осанка**.

Отличает нас и то, что нельзя увидеть с
первого взгляда:



Индивидуальные **личностные качества** человека: психологические (внимание, память, мышление, воля), социально-психологические (умение взаимодействовать с другими людьми), инженерно-психологические (скорость реакции, быстрота и точность двигательных реакций). И...

Физические качества человека

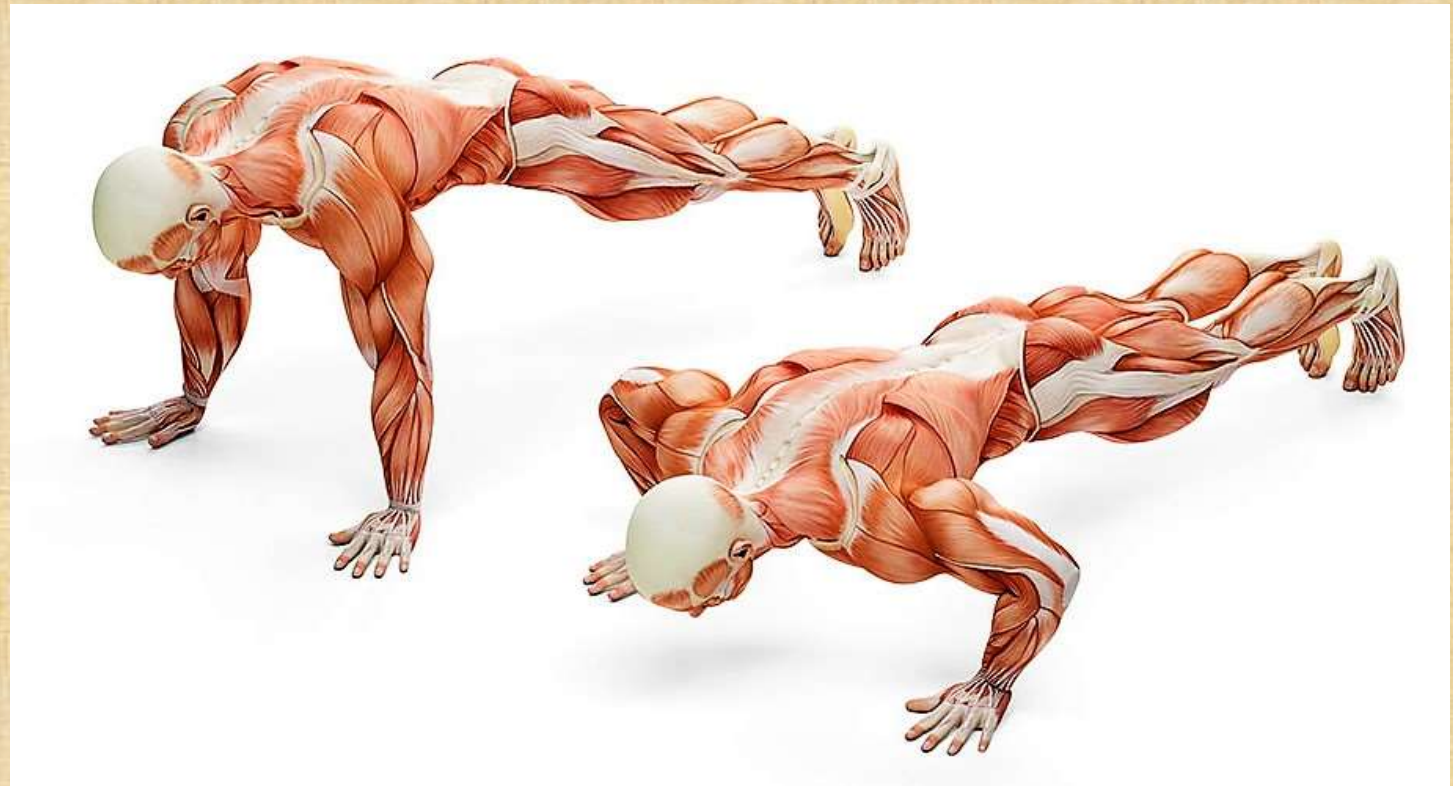
Это функциональные свойства организма, характеризующие физическую одарённость человека



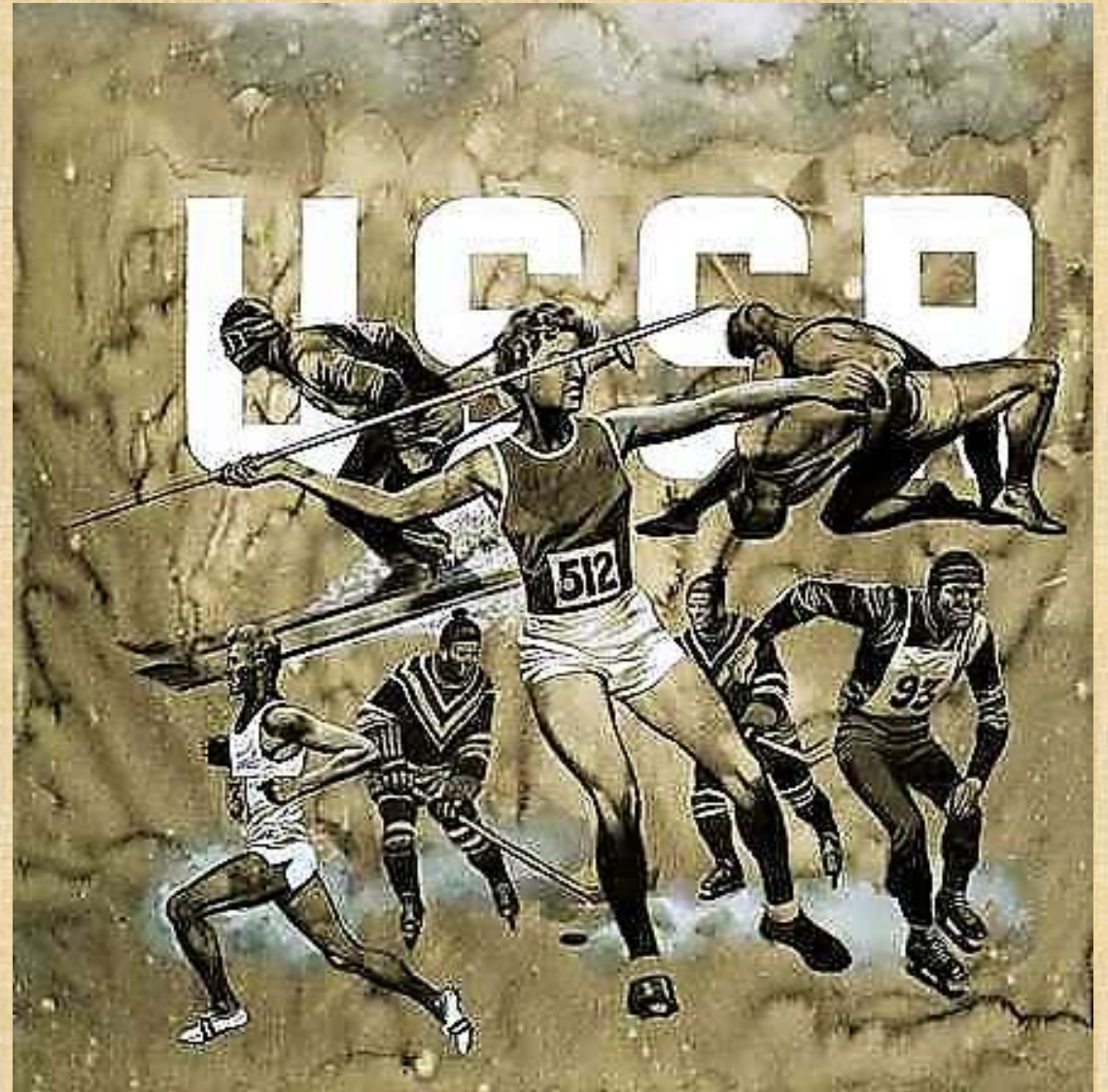
Физические качества тесно связаны между собой, развитие одного качества без развития других, практически невозможно.

Развивать физические качества, в отличие от личностных качеств, интеллекта, можно только в движении.

Физические качества являются врождёнными (генетически унаследованными), но их можно и нужно развивать!
Занятия физической культурой и спортом позволяют оптимально развить физические качества.



У человека физические качества претерпевают естественные изменения с возрастом и развитием организма. В спорте, люди, которые хотят достичь каких-либо вершин или заниматься этим спортом на профессиональном уровне, повышают свой уровень физических качеств на максимальный уровень. И делают это постоянно. В спорте надо обладать всеми видами физических качеств и развивать их на постоянной основе.



Быстрота – способность человека совершать двигательное действие за минимальный промежуток времени.



Развивают это качество выполняя:

- бег на короткие дистанции,
- бег с изменением направления по сигналу
- бег на месте с максимальной частотой

Контрольный тест – бег на короткие дистанции (30, 60, 100м.) Бег на короткие дистанции называется спринтерский бег

Выносливость – способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

Виды выносливости:

- общая
- скоростная
- силовая
- специальная



Развивают с помощью бега на длинные дистанции, велосипедная гонка, плавание, бег на коньках, лыжная гонка и т.д.

Контрольный тест – бег на длинные дистанции (стайерский бег).

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой движения.

Гибкость зависит от подвижности суставов и от растянутости, силы и эластичности мышц.



Гибкость бывает активной и пассивной.

Для развития гибкости используют упражнения на растягивание, маховые упражнения. У женщин гибкость выше, чем у мужчин.
Контрольный тест – наклон вперёд.

Сила – способность человека преодолевать внешние сопротивления за счёт собственных мышечных усилий.

Лучше проводить комплексное воздействие на различные группы мышц, формируя не только силу, но и пропорциональное развитие тела. Для развития силы нагрузка должна планомерно возрастать. Не должно быть длительных перерывов.



Контрольный тест – подтягивание в висе.

Координация – способность управлять своими движениями в пространстве и времени.

К группе координационно-сложных упражнений относятся упражнения на равновесие, с поворотами, кувырками, разными предметами и т.д.

Контрольный тест – челночный бег



